СОГЛАСОВАНО
директор МБОУ "СОШ №16"
А.Н. Берунина
20.04.2026г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное питание"
М.Л. Фомин

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5 -11 классы

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,12	16,50	36,36	278,27	11/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	11/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**18,7**	**21,95**	**83,85**	**557,22**	
День 2							
ЗАВТРАК	Плов из мяса кур	290	19,42	21,65	37,69	373,3	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**25,14**	**22,28**	**93,39**	**624,6**	
День 3							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные паровые	100	14,25	15,88	10,55	270	3/7
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	31,26	162	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	19,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**22,5**	**21,65**	**87,81**	**626,3**	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты "Пермские"	100	12,71	15,44	21,60	174,01	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,31	8,15	30,63	241,79	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**27,42**	**24,22**	**103,17**	**644,18**	
День 5							
ЗАВТРАК	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,04	14,72	6,20	205,08	7/8
	Макаронные изделия отварные	190	7,01	5,30	39,23	228,51	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**24,3**	**20,59**	**86,74**	**617,42**	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	9,14	9,52	32,00	231,1	16/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**22,72**	**17,87**	**83,79**	**564,05**	
День 7							
ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	100	12,87	17,01	11,27	245,18	405
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	19,40	78	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**26,73**	**24,48**	**97,01**	**670,88**	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлета "Здоровье"	100	18,25	19,25	27,98	289,9	99
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**26,38**	**24,92**	**103,63**	**680,28**	
День 9							
ЗАВТРАК	Суфле из мяса кур паровое	100	16,14	19,06	9,33	260,39	8/9
	Рис отварной	180	4,45	4,09	44,51	236,39	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**25,21**	**23,98**	**105,64**	**729,08**	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	220	16,90	12,39	44,83	316,61	14/5
	Молоко сгущёное	30	2,10	2,37	2,85	40,5	10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Батон чайный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**25,67**	**24,08**	**97,67**	**654,47**	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,12	16,50	36,36	278,27	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**19,83**	**22,87**	**83,79**	**611,22**	
День 12							
ЗАВТРАК	Азу	290	16,68	22,32	41,36	434,55	370
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**20,63**	**22,99**	**81,67**	**611,38**	
День 13							
ЗАВТРАК	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	100	9,06	15,09	14,47	165,94	350
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**23**	**22,56**	**105,05**	**612,72**	
День 14							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему из свинины	290	19,60	22,76	54,33	470,06	274
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**23,65**	**23,33**	**95,84**	**652,89**	
День 15							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	10,72	12,10	10,61	206,68	299
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	190	3,97	4,24	36,77	180,19	10/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**18,54**	**16,91**	**79,59**	**534,7**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**8250**	**350,42**	**334,68**	**1388,64**	**9391,39**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**550**	**23,36**	**22,31**	**92,58**	**626**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829989

Владелец Березина Анна Николаевна

Действителен С 28.10.2025 по 28.10.2026